



# God Jul

Du får fem goda vanor som minskar din ryggvärk!

## 1. Vrid och lyft aldrig på samma gång

Så många gör det här misstaget! Vi glömmet att tänka på hur vi rör oss när vi lyfter, men för mycket av den här typen av rörelse kan orsaka stor skada på ryggen. Vrid aldrig kroppen vid lyft utan försök att lyfta med böjda ben och sedan rak rygg, rakt upp.

## 2. Tänk på din hållning

Hur ofta tänker du på din hållning? Om du är som de flesta, alltför sällan. Men dålig hållning – hopkurade axlar, huvudet nedsänkt, låsta knän – utsätter ryggraden för mycket stor belastning. Med god hållning är kroppen i balans och du undviker onödig belastning. Tänk på att kontrollera och rätta till hållningen under de vardagliga sysslorna. Du kommer snart att upptäcka att du känner dig mer komfortabel när ryggraden är i balans!

## 3. Motionera

En stillasittande livsstil har blivit alldeles för vanlig i dagens samhälle. Till slut får ryggraden betala priset. Faktum är att forskning har visat att personer som inte motionerar regelbundet och väger för mycket löper större risk än andra att råka ut för ryggskador och ryggvärk. Du kan se till att det inte händer dig genom att börja röra på dig! Kom på ett sätt att få in motion i dina dagliga aktiviteter. Det kommer inte bara att hjälpa dig att hålla ryggen frisk, det hjälper dig också att bli av med de där oönskade kilona och får dig att må bra!

## 4. Ignorera inte smärtan

Ingen av oss gillar att gå till läkaren, men envis ryggvärk får inte ignoreras. Om du lider av envis, kronisk eller återkommande ryggvärk ska du besöka läkare. Oftast finns det en enkel, ickekirurgisk behandling som ger ett smärtfritt liv. Men om ryggvärken lämnas obehandlad eller tillåts bli värre kan den bli allvarligt handikappande.

## 5. Rätt arbetsställning på kontoret

Besvär med axlar, nacke och rygg orsakas ofta av ett stillasittande och enformigt arbete. Musklerna arbetar statiskt med samma sak under långa perioder utan vila. Har man dåligt med muskler kommer skador och smärta tidigt. Därför är det viktigt att man tar regelbundna pauser och rör på sig. Man ska också undvika att sitta ihopsjunken och tänk på att inte låta huvudet komma framåt utan sitt helt upprätt.